ఖరీఫ్ సాగుకు సన్నద్ధం

- సజావుగా పూర్తయిన రబీ
- ఆశాజనకంగా దిగుబడి
- ఆఫ్‌లైన్ కొనుగోలు అవకాశంతో ఆనందం
- కోటి ఆశలతో ఖరీఫ్‌కు సిద్ధం
- ముందస్తు ప్రణాళికను సిద్ధం చేసిన ప్రభుత్వం



రహదారిపై ఆరబోసిన ధాన్యం

కపిలేశ్వరపురం: అన్నదాత ఆనందంగా ఉంటే ఆంధ్ర రాష్ట్రమంతా ఆనందం వెల్లి విరుస్తుంది. దానికి తోడు ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా అన్నదాతకు తోడుగా ఉండడంతో రబీ సాగు సజావుగా సాగింది. రబీ సాగు ఆది నుంచి అంతం వరకూ ప్రభుత్వం రైతు వెన్నంటి భరోసా ఇచ్చింది. సాంకేతిక సమస్యలు రానీయకుండా ఆఫ్‌లైన్‌లో ధాన్యం విక్రయాలకు అవకాశం ఇవ్వడంతో కొనుగోలు ప్రక్రియ సైతం సజావుగా సాగింది. అదే చొరవతో రైతులు ఖరీఫ్‌కు సన్నద్ధం అవుతున్నారు. ప్రభుత్వం అందుకు ముందస్తు ప్రణాళికను ప్రకటించింది. జూన్ 1 నుంచే సాగునీటిని విడుదల చేయనుంది.

ప్రభుత్వ సాయంతో సజావుగా రబీ

మండపేట, రామచంద్రపురం నియోజకవర్గాల్లో రబీ సీజన్‌లో 95 శాతం ఎంటీయూ 3626(బొండాలు) సాగు చేశారు. ప్రాథమికంగా ఎకరాకు 55 బస్తాల దిగుబడి వచ్చింది. రబీ సాగుకు సకాలంలో ప్రభుత్వం నీటిని విడుదల చేసింది. డిసెంబర్ నుంచి ఫిబ్రవరి వరకూ వంతుల వారీ విధానాన్ని అమలు చేస్తూ ప్రణాళికాబద్ధంగా నీటిని అందించింది. అప్పటి నుంచి ధాన్యం కొనుగోళ్లు పూర్తయ్యేవరకూ 129 రైతు భరోసా కేంద్రాల ద్వారా రైతులకు సాయ మందింది. ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ ముగిసిన 21 రోజుల లోపు సొమ్మును రైతుల ఖాతాలకు జమ చేశారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయం మేరకు సాధారణ రకం ధాన్యం 100 కిలోల క్వింటాల్‌కు రూ.2,183, 75 కిలోల బస్తా రూ.1,637, 40 కిలోలకు రూ.873, ఎ గ్రేడ్ రకం 100 కిలోల క్వింటాల్‌కు రూ.2,203, 75 కిలోల బస్తా ధర రూ.1,652, 40 కిలోలకు రూ.881గా ధరను చెల్లించారు. 2022–23 సంవత్సరం కన్నా ఈ ఏడాది గిట్టుబాటు ధరను రూ.143కు పెంచారు. గతేడాదిలో పెట్టుబడి సాయంగా ఒక్కో రైతు కుటుంబానికి కేంద్ర ప్రభుత్వ సాయంతో కలిపి రూ.13,500 సకాలంలో ఇచ్చారు.

రెండు నియోజకవర్గాల్లో వరి సాగు ఇలా....

మండలం	వరిసాగు (ఎకరాలు)	ఆర్బీకేల సంఖ్య
మండపేట	16,296	24
రాయవరం	14,509	19
కపిలేశ్వరపురం	15,758	19
రామచంద్రపురం	18,120	21
కె.గంగవరం	15,444	23
కాజులూరు	19,456	23
మొత్తం	99,583	129

పక్కా ప్రణాళికతో ఖరీఫ్‌కు సన్నద్ధం

ఖరీఫ్‌కు రెండు నియోజకవర్గాల్లో 75 శాతం రైతులు ఎంటీయూ 7029 (స్వర్ణ)రకం సాగు చేస్తారు. మిగిలిన 25 శాతం ఆయకట్టు రైతులు ఎంటీయూ 1318, ఎంటీయూ 1064, తదితర రకాల వంగడాలు వేస్తారు. ఈ నెల 21న రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కేఎస్ జవహర్ రెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్లు, వ్యవసాయం, అనుబంధ శాఖల అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో సమావేశమయ్యారు. సకాలంలో సాగునీటిని అందించడంతో పాటు ఖరీఫ్ పూర్తయ్యే వరకూ చేపట్టాల్సిన అన్ని చర్యలపైనా అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. దీంతో జూన్ 1న సాగునీటిని విడుదల చేయనున్నట్టు అధికారులు ప్రకటించారు. జిల్లాలో ఖరీఫ్ సాగుకు 33,750 క్వింటాళ్ల విత్తనాలు అవసరమని అంచనా వేశారు. ఆ మేరకు ఏపీ సీడ్స్‌కు ఇప్పటికే ఇండెంట్ పెట్టారు. ప్రైవేట్ డీలర్ల వద్ద, మార్క్ ఫెడ్ వద్ద ఎరువులను సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ప్రతి ఆర్బీకేలో కనీసం 20 టన్నుల చొప్పున ఎరువులను ఉంచాలన్న లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుంది. రైతుభరోసా పేరుతో పెట్టుబడి సాయంగా జూన్‌లో రూ.7,500, ఆ తర్వాత మూడు విడతలుగా రూ.6,000 సాయమందించేందుకు ప్రభుత్వం సన్నద్ధమవుతోంది. జూన్ మొదటి వారానికి రైతు భరోసా కేంద్రాల్లో ఎరువులను సిద్ధం చేయనున్నట్టు వ్యవసాయాధికారులు చెబుతున్నారు.

ఉపాధి హామీ పథకంతో అనుసంధానం

జూన్‌లో సాగునీటిని విడుదల చేసే వీలుండటంతో వ్యవసాయ సంబంధిత పనులను ఉపాధి హామీ పథకం అనుసంధానంతో పూర్తి చేస్తున్నారు. రెండు నియోజకవర్గాల్లో 72,797 జాబ్‌కార్డు లుండగా వాటిద్వారా 1,21,724 మంది కూలీలు నమోదయ్యారు. వారిలో 83,660 మంది కూలీలు రోజువారీ పనుల్లో శ్రమిస్తున్నారు.

ఏపీ సీడ్స్‌కు ఇండెంట్ పెట్టాం



ఖరీఫ్ ప్రణాళికపై ఇప్పటికే ఉన్నతాధికారులు ఆదేశాలను జారీ చేశారు. రైతు భరోసా కేంద్రాల ద్వారా విత్తనాలను సరఫరా చేసే ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. ఇప్పటికే 120 క్వింటాళ్ల ఎంటీయూ 7029 (స్వర్ణ) రకం విత్తనాలు కోసం ఇండెంట్ పంపాం. వారం వారం పొలంబడులు ద్వారా రైతుల్లో అవగాహన కల్పిస్తాం.

–కేవీఎస్ రమేష్‌కుమార్, ఏఓ, కపిలేశ్వరపురం

క్లుప్తంగా

వెదురుపాకలో నేడు పోలేరమ్మ జాతర



పోలేరమ్మ వారు

రాయవరం: మండలంలోని వెదురుపాకలో కొలువైన గ్రామ దేవత పోలేరమ్మ వారికి జాతర నిర్వహించనున్నారు. ఏటా వైశాఖ పౌర్ణమి తర్వాత వచ్చే సోమవారం రాత్రి జాతర, మంగళవారం అమ్మవారి తీర్థం నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. పిల్లా పాపలను, పాడి పంటలను, పసుపుకుంకాలను చల్లగా చూడాలని కోరుతూ అమ్మవారికి ఏటా జాతరను నిర్వహించడం పరిపాటి. జాతరను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించేందుకు ఉత్సవ కమిటీ ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. జాతర సందర్భంగా బ్యాండు మేళాలు, గరగ నృత్యాలు, తీన్‌మార్ తదితర సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేస్తునారు. మంగళవారం ఉదయం నుంచి ఆలయం వద్ద తీర్థం ప్రారంభం అవుతుంది.

తాపేశ్వరంలో పేదలకు వస్త్రదానం



పేదలకు చీరలు పంపిణీ చేస్తున్న మల్లిబాబు దంపతులు

మండపేట: తాపేశ్వరానికి చెందిన సురుచి ఫుడ్స్ అధినేత పోలిశెట్టి మల్లిబాబు మాతృమూర్తి 13వ వర్ధంతిని ఆదివారం ఆ గ్రామంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన తల్లి భూషణం జ్ఞాపకార్థం వస్త్రదానం చేశారు. సురుచి ఫుడ్స్ ఆవరణలో భూషణం చిత్ర పటానికి నివాళులు అర్పించారు. గ్రామంలోని సుమారు 1000 మందికి మహిళలకు, వృద్ధురాళ్లకు చీరలు పంపిణీ చేసినట్టు సురుచి పీఆర్వో ఉప్పలపాటి రామభద్రిరాజు (వర్మ) తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మల్లిబాబు మాట్లాడుతూ తేనెలూరే కాజా తయారీని ప్రాచుర్యంలోకి తెచ్చింది తమ తల్లిదండ్రులన్నారు. కార్యక్రమంలో మల్లిబాబు కుటుంబ సభ్యులు, సురుచి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రాజులోవ మృతికి సంతాపం

కపిలేశ్వరపురం: తూర్పుగోదావరి జిల్లా సీఐటీయూ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రాజులోవ అకాల మృతికి డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లా సీఐటీయూ నాయకురాలు కె.కృష్ణవేణి సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. చిన్న వయస్సులోనే సామాజిక అంశాలపై ఆసక్తి పెంచుకుని విద్యా సంఘం నాయకుడిగా విశేష సేవలందించారన్నారు. యువజన సంఘం నాయకుడిగా మంచి పేరు తెచ్చుకున్న రాజులోవ కార్మిక, కర్షకుల సమస్యలపై విస్తృతంగా పోరాడుతున్న తరుణంలో మృతి చెందడం ప్రజా ఉద్యమానికి తీరని లోటని కృష్ణవేణి అన్నారు.

వేగుళ్లకు సన్మానం

మండపేట: రాయవరం మండలం చెల్లూరుకు చెందిన తెలుగుదేశం, జనసేన పార్టీల నాయకులు ఆదివారం మండపేటలోని టీడీపీ ఆఫీసులో ఎమ్మెల్యే, టీడీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి వేగుళ్ల జోగేశ్వరరావును మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. ఆయనకు పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి, దుశ్శాలువా కప్పి సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో నూని ఏసుబాబు, చుండ్రు రాజు, మోరంపూడి రాజ్ కుమార్, దేవు శ్రీను, కొప్పిశెట్టి సత్యనారాయణ, కాదా శ్రీను, పంపన నరేంద్ర, దార్ల సుధీర్, కురుపూడి రాజు, పసల విద్యాధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గొప్పిరేవు వంతెనపై ట్రాఫిక్ అంతరాయం



ద్వారపూడి, యానం రహదారిలో గొప్పిరేవు వంతెనపై నిలిచిపోయిన వాహనాలు

కాజులూరు: ఉప్పుమిల్లి శివారు గొప్పిరేవు వంతెనపై ఆదివారం ట్రాక్టర్, లారీ స్వల్పంగా ఢీకొనగా డ్రైవర్ల మధ్య తలెత్తిన వాగ్వాదం ద్వారపూడి, యానం రహదారిపై కొద్దిసేపు ట్రాఫిక్ అంతరాయానికి దారి తీసింది. వివరాల్లోకి వెళితే మండలంలోని ఉప్పుమిల్లి, దుగ్గుదుర్రు, పల్లిపాలెం, కాజులూరు తదితర గ్రామాల్లో అనధికార మట్టి తవ్వకాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. వ్యాపారులు పొలాల్లోని మట్టి దిమ్మలను ట్రాక్టర్లపై యానం తదితర ప్రాంతాలలోని రియల్ ఎస్టేట్ లే అవుట్లకు, ఇటుకల బట్టీలకు తరలిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో యానం వైపునకు బియ్యం లోడుతో వెళుతున్న లారీని ద్రాక్షారామ వైపునకు వస్తున్న మట్టి ట్రాక్టరు గొప్పిరేవు వంతెనపై ఢీకొన్నాయి. ఈ సంఘటనలో ఎవరికి ఎటువంటి గాయాలు కాకపోయినప్పటికీ ఇద్దరు డ్రైవర్లు వాహనాలను వంతెన మధ్యలో వదిలి వేసి తప్పు నీదంటే, నీదంటూ ఘర్షణకు దిగటంతో రహదారిపై ఇరువైపులా కిలోమీటరు మేర ట్రాఫిక్ నిలిచిపోయింది. స్థానిక యువకులు కలుగజేసుకుని ఇరువురికీ సర్దిచెప్పి ట్రాఫిక్‌ని క్రమబద్ధీకరించటంతో ప్రయాణికులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.

రోడ్డు విస్తరణకు వేగుళ్ల మోకాలడ్డు

- గ్రామాల అభివృద్ధికి ఆయన వ్యతిరేకి
- వైఎస్సార్ సీపీ రూరల్ నాయకుల ఆరోపణ



మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు

మండపేట: గ్రామాలు మెరుగు పడితే చూడలేని నాయకుడు ఎమ్మెల్యే వేగుళ్ల జోగేశ్వరరావు అని వైఎస్సార్ సీపీ మండల కన్వీనర్ పిల్లా వీరబాబు, జెడ్పీటీసీ సభ్యురాలు కుడుపూడి భవానీ రాంబాబు, పాలతోడు సర్పంచ్ పిల్లా వెంకటలక్ష్మి అరవరాజు, ఆ పార్టీ మండపేట మండల నాయకులు తోరం శ్రీనివాస్, మెండు బాపిరాజు, ముత్యాల అరవిందస్వామి విమర్శించారు. పాలతోడులోని వైఎస్సార్ సీపీ కార్యాలయంలో ఆదివారం వారు మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. డాక్టర్ బిక్కిన కృష్ణార్జున చౌదరి ఎమ్మెల్యేగా ఉండగా, మండలంలోని ఇప్పనపాడు దుర్గమ్మ ఆలయం నుంచి మెర్నిపాడు ముత్యాలమ్మ తల్లి గుడి వరకూ బీటీ రోడ్డు వెడల్పునకు శ్రీకారం చుట్టారన్నారు. ఈ రోడ్డు విస్తరణ పనికి ఎమ్మెల్యే వేగుళ్ల జోగేశ్వరరావు స్థానిక టీడీపీ నాయకుల ద్వారా మోకాలడ్డారని వారు ఆరోపించారు. రోడ్డుకు ఇరువైపులా ఉన్న కొందరు రైతులతో కలసి తొమ్మిది కిలోమీటర్ల పొడవైన ఈ రోడ్డు విస్తరణ పనులు జరగకుండా అడ్డుకున్న ఘనుడు వేగుళ్ల అని విమర్శించారు. జోగేశ్వరరావు ఇప్పటికి మూడు పర్యాయాలు ఎమ్మెల్యేగా పనిచేసినప్పటికీ ఈ రోడ్డు అభివృద్ధిని పట్టించుకోలేదన్నారు. తమ నాయకుడు, ఎమ్మెల్సీ తోట త్రిమూర్తులు ఇదే రోడ్డుకు సుమారు రూ.15 కోట్ల నిధులు కేటాయించి ఈ గ్రామాల ప్రజల మనసు గెలుచుకున్నారని వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు పేర్కొన్నారు. మండపేట ఎమ్మెల్సీగా తోట త్రిమూర్తులును ప్రజలంతా బంపర్ మెజారిటీతో గెలిపించబోతున్నారని వారన్నారు. సమావేశంలో ఆ పార్టీ నాయకులు పిల్లా సూరిబాబు, గుత్తుల శివ, పిల్లా సూర్యనారాయణ, తోరం శ్రీనివాస్, చల్లా వీర్రాజు, యలమాటి సత్తిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెలగతోడులో ఘనంగా బాపనమ్మ తీర్థం



బాపనమ్మను దర్శించుకుంటున్న జెడ్పీటీసీ కుడుపూడి భవాని, రాంబాబు దంపతులు

మండపేట: మండలంలోని పాలతోడు గ్రామంలో కొలువైన బాపనమ్మ వారి తీర్థ మహోత్సవాన్ని ఆదివారం వైభవంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా శనివారం రాత్రి బాపనమ్మ వారి జాతర ఘనంగా జరిగింది. ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారిని గ్రామంలో ఊరేగించారు. గరగ నృత్యాలతో ఊరేగింపు సందడిగా సాగింది. అనంతరం భక్తులకు అమ్మవారి దర్శన భాగ్యం కల్పించారు. జెడ్పీటీసీ సభ్యురాలు కుడుపూడి భవానీ రాంబాబు, వెలగతోడు సర్పంచ్ పిల్లా అరవరాజు, పిల్లా వీరబాబు పలువురు గ్రామ ప్రముఖులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని పసుపు కుంకుమ, చీర సారెలు సమర్పించారు. పరిసర గ్రామాల నుంచి కూడా పెద్ద ఎత్తున భక్తులు తరలి వచ్చి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు.

తైక్వాండోకు పెరుగుతున్న ఆదరణ



అంబాజీపేటలో తైక్వాండోలో శిక్షణ పొందుతున్న క్రీడాకారులు

అంబాజీపేట: ఆత్మరక్షణతో పాటు ఉత్తమ క్రీడాకారుడిగా గుర్తింపు పొందేందుకు ఇటీవల తైక్వాండోపై విద్యార్థులు ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు. అంబాజీపేట జెడ్పీ హైస్కూల్‌లో నిర్వహిస్తున్న తైక్వాండో వేసవి శిక్షణా శిబిరంలో సుమారుగా 200 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొని శిక్షణ పొందుతున్నారు. ఎక్కువగా బాలికలు అధికంగా పాల్గొని శిక్షణ పొందుతున్నారు. క్రీడలు మానసికోల్లాసానికి, శరీర దృఢత్వానికే కాకుండా ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం ఎంతో ఉపయోగమనే లక్ష్యంతో విద్యార్థుల తల్లితండ్రులు ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు. స్థానిక హైస్కూల్‌లో తైక్వాండో సీనియర్ కోచ్ పితాని త్రిమూర్తులు పర్యవేక్షణలో సుమారు 20 ఏళ్లుగా తైక్వాండో శిక్షణ ఇస్తున్నారు. ఇక్కడ తర్ఫీదు పొందిన 30 మంది క్రీడాకారులు జాతీయ స్థాయిలోను, 150 మంది రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు ఎంపికై గోల్డ్ మెడల్ సాధించిన వారిలో ఉన్నారు. బ్లాక్ బెల్ట్ పొందిన క్రీడాకారులు 30 మంది, నేషనల్ రిఫరీలుగా విధులు నిర్వహిస్తున్న వారు 9 మంది ఉన్నారు. వేసవి సెలవులు కావడంతో చిన్నారులను సైతం తైక్వాండో వైపే వారి తల్లిదండ్రులు మొగ్గు చూపుతున్నారు. వేసవి శిక్షన పూర్తయిన అనంతరం కూడా శిక్షణ తరగతులను ఉదయం 6 గంటల నుంచి నిర్వహిస్తామని త్రిమూర్తులు తెలిపారు.

ఓట్ల లెక్కింపులో సమన్వయం పాటించాలి



ఎస్సై ఎం.తులసీరామ్

కాజులూరు: ఓట్ల లెక్కింపులో జయాపజయాలు ఎవరికి ఎలా ఉన్నా రాజకీయపార్టీల కార్యాకర్తలు ప్రజల ప్రశాంత జీవనానికి భంగం కలగకుండా శాంతియుతంగా వ్యవహరించాలని గొల్లపాలెం పోలీసుస్టేషన్ ఎస్సై ఎం.తులసీరామ్ అన్నారు. ఆదివారం స్టేషన్‌లో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ జూన్ ఆరో తేదీ వరకూ జిల్లాలో 144 సెక్షను అమలులో ఉంటుందన్నారు. కార్యకర్తలు లెక్కింపు అనంతరం విజయోత్సవ ర్యాలీలు నిర్వహించటం, బాణసంచా కాల్చటం, సంబరాలు చేయటం, భారీ బహిరంగ సభలు నిర్వహించటం వంటివి చేయరాదన్నారు. అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే కేసులు నమోదు చేయటం జరుగుతుందన్నారు. ఎన్నికల కోడ్ అమలులో ఉన్న సమయంలో ఎఫ్ఐఆర్ నమోదైతే అది బైండోవర్, రౌడీషీటర్ కేసులుగా అవుతాయన్నారు. దీని వలన జీవితాంతం పోలీస్టేషన్లు, కోర్టుల చుట్టూ తిరగాల్సి ఉంటుందన్నారు. పరిస్థితులు అల్లర్లకు దారి తీయకుండా పార్టీల కార్యకర్తలు, ప్రజలు పోలీసులకు సహకరించాలన్నారు.

ఉక్కపోతతో జనం సతమతం



సాయంత్రం 6 గంటల సమయంలోనూ సూర్యుడి తీక్షణం

రామచంద్రపురం రూరల్: రోహిణీ కార్తె ఎండల ప్రభావంతో ఉక్కపోతతో జనం సతమతమవుతున్నారు. ఫ్యాన్‌ల కింద కూర్చున్నా చెమటలు కక్కుతున్నారు. రోహిణీ కార్తెలో ఎండలకు రోళ్లు, రోకళ్లు పగులుతాయని పెద్దలు చెప్పే మాటలు నిజమని నిరూపితమవుతున్నాయి. రోహిణీ కార్తె మే 25 నుంచి ప్రారంభమై జూన్ 8 వరకు ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఈ 15 రోజులు అధిక వేడి గాలులు, ఎండ తీవ్రత, అగ్ని ప్రమాదాలు, ఉక్కపోతలు ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రజలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎండ తీవ్రతకు శరీరం అలసిపోతుంది కాబట్టి ఆరోగ్య రీత్యా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా మట్టికుండ నీళ్లు తాగడం, మజ్జిగ, పండ్ల రసాలు, కొబ్బరి నీళ్లు, నిమ్మరసం, రాగి జావ వంటివి ఎక్కువగా తాగడం వలన ఉపశమనం కలుగుతుంది. మసాలాలకు సంబంధించిన ఆహార పదార్థాలు, వేపుళ్లు, పచ్చళ్లు, ఎక్కువ నూనె కలిగిన పదార్థాలు తినకూడదు.

తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి



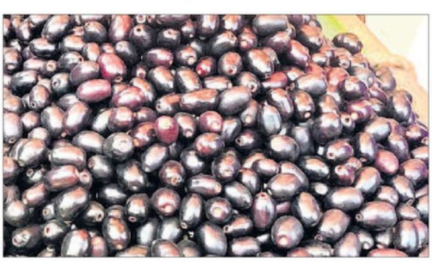
నీళ్ల సౌకర్యం ఉన్న వాళ్లు తప్పకుండా రెండు పూటలా స్నానం చేయాలి. అన్ని రకాల వయస్సుల వారు ఎక్కువగా కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. తెల్లని రంగు కలిగినవి, తేలిక రంగులు గల కాటన్ దుస్తులు ధరిస్తే ఉష్ణ తాపం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శారీరక తాపం తగ్గుతుంది. చిన్న పిల్లలకు ఇంటిలోని ఉష్ణోగ్రతను బట్టి తడి గుడ్డతో తుడిచి బట్టలు మారుస్తూ ఉండాలి. ఎవరికైనా వడదెబ్బ తగిలితే అశ్రద్ధ చేయకుండా దగ్గరలోని వైద్యులను సంప్రదించాలి.

డాక్టర్ ప్రవీణ్, సూపరింటెండెంట్, ఏరియా ఆసుపత్రి, రామచంద్రపురం

వైభవంగా వనువులమ్మ జాతర

అంబాజీపేట: చిరతపూడి గ్రామంలో వేంచేసిన వనువులమ్మ అమ్మవారి తీర్థాన్ని ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. శనివారం రాత్రి అమ్మవారి జాతరను కనుల పండువగా నిర్వహించారు. జాతరలో ఏర్పాటు చేసిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, గరగ నృత్యాలు చూపరులను కనువిందు చేశాయి. జాతరను పురస్కరించుకుని గ్రామ ఆడపడుచులు, మహిళలు, భక్తులు అమ్మవారికి చలివిడి పానకాలు, ముడుపులు, మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు.

పోషకాల గని... నేరేడు



- వేసవిలో విరివిగా లభ్యం
- మార్కెట్‌లో కిలో ధర రూ.200

ఆలమూరు: ప్రకృతి ప్రసాదించే ఆహార పదార్థాల్లో ఒకటైన ఆరోగ్య ఫల ప్రదానియగా పిలిచే నేరేడుపండును సక్రమంగా వినియోగించుకుంటే ఆరోగ్యానికి సంపూర్ణంగా మేలు చేయడంతో పాటు శరీరంలో ఏర్పడే అనేక అనారోగ్య సమస్యలను, రుగ్మతలను దూరం చేస్తుంది. రుచిలో మేటిగా ఉండే నేరేడు పండు తినడం వల్లే కాదు ఆకులు, చెట్టు బెరడు కూడా శరీరానికి చక్కని మేలు చేస్తుంది. నేరేడుపండులో అత్యధిక పోషకాలు ఉన్న దృష్ట్యా పండు రూపంలోనే కాకుండా ఆరోగ్య పానీయాలు, జామ్‌లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు తయారు చేసుకోవచ్చు. నేరేడు కాయలను వెనిగర్, వైన్‌ను తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. మన్యం, చాగల్నాడు ప్రాంతాలతో పాటు గోదావరి పరీవాహక లంక భూముల్లో ఈ నేరేడు పండ్లు విరివిగా లభిస్తాయి. ఈ నేరేడుపండ్లు కోయడం చాలా శ్రమతో కూడుకున్నది కావడంతో ధర కూడా అదే విధంగా ఉంటుంది. రైతు దగ్గర దళారులు కేజీ రూ.80 కొనుగోలు చేసి వ్యాపారులకు రూ.150కి విక్రయిస్తారు. వినియోగదారులకు చేతికొచ్చేసరికి రూ.200 పలుకుతుంది. అందులో నాణ్యమైన నేరేడుపండ్లను వేరు చేసి ఇంకా లాభసాటి ధరకు విక్రయిస్తారు. సంప్రదాయ ఆయుర్వేద వైద్య విధాన పరంగా అనేక ఔషధ లక్షణాలు కలిగి ఉన్న నేరేడుకు అత్యంత ప్రాముఖ్యత ఉంది. వేసవి సీజన్‌లో రోజుకు ఒక్కటి చొప్పున నేరేడు పండు తింటే వ్యాధులకు అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నేరేడుపండును మితంగా తింటే ఆరోగ్యాన్ని, అపరిమితంగా తింటే అనారోగ్యాన్ని కలుగ చేస్తాయని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఖనిజ లవణాలు పుష్కలం



నేరేడుపండులో విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీనివల్ల శరీరంలో సంభవించే అనేక రుగ్మతలను నివారిస్తుంది. అన్ని వేళల్లో ఆరోగ్యానికి భరోసా కల్పిస్తుంది.

– పి.భవానీశంకర్, పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి, పెదపళ్ల

నేరేడు పండు వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

- నేరేడు పండ్లతో ఐరన్, కాల్షియం, పొటాషియంతో పాటు ఏ, సీ విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీనివల్ల వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరిగి సీజనల్ వ్యాధుల బారి నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి.
- మూత్ర సమస్యలు నియంత్రణతో పాటు మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. – కిడ్నీలను శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రాశయంలో ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. కాలేయ పనితీరును మెరుగుపర్చడంతో పాటు శుభ్రపరుస్తుంది.
- నేరేడు పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండెకు, మెదడుకు దివ్యౌషధంగా ఉంటుంది.
- దంతాలు, చిగుళ్లు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటాయి. చిగుళ్ల నుంచి రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. నోట్లో చెడు బ్యాక్టీరియా నశించి దుర్వాసన రాకుండా చేస్తుంది.
- కడుపులో పేరుకుపోయిన మలినాలను బయటకు పోవడానికి, పేగుల్లో చుట్టుకు పోయిన వెంట్రుకలను కరిగించడానికి ఈ నేరేడు పండు దోహదపడుతుంది.

నియంత్రణ లేకుంటే దుష్ఫలితాలు

- నేరేడుపండ్లు తినడంలో నియంత్రణ లేకుంటే దుష్ఫలితాలు సంభవించవచ్చు.
- వగరు రుచి కలిగిన నాణ్యత లేని నేరేడుపండ్లు భుజిస్తే గొంతు నొప్పి సంభవించవచ్చు. సీజన్ మారే సమయంతో ఈ పండ్లను మితంగా తినాలి.
- ఉబ్బసం రోగం ఉన్నవారు ఈ పండ్లను ఎక్కువగా తినరాదు. దీర్ఘకాలికమైన శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.
- నేరేడుపండ్లలో ఉండే అత్యధిక లవణాలు, పోషకాల వల్ల బలహీనమైన జీర్ణవ్యవస్థ కలిగిన వారికి తరచూ కడుపునొప్పి సంభవించే అవకాశం ఉంది.

హనుమజ్జయంతి మహోత్సవాలు



అంబాజీపేటలో పందిరి రాట ముహూర్తం చేస్తున్న భక్తులు

అంబాజీపేట: స్థానిక పశువుల మార్కెట్ వద్ద ఉన్న భక్తాంజనేయ స్వామి వారి హనుమజ్జయంతి వేడుకను వచ్చే నెల ఒకటో తేదీన నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. జయంతి మహోత్సవాలను పురస్కరించుకుని స్థానిక ఆలయం వద్ద పందిరి రాట ముహూర్తాన్ని ఆదివారం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు చంద్రమౌళి కామేశ్వరశర్మ ఆధ్వర్యంలో స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అదే రోజున ఆలయ ప్రాంగణం వద్ద భారీ అన్నసమారాధన చేపట్టనున్నట్లు కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు.

అనారోగ్య బాధితురాలికి ఆర్థిక సాయం

రావులపాలెం: అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న బాధితురాలి వైద్యానికి స్థానిక అక్షయ సేవా సంస్థ సభ్యులు రూ.18,500 నగదును ఆర్థిక సాయంగా ఆదివారం అందజేశారు. మండలంలోని రావులపాడు గ్రామానికి చెందిన చింతపల్లి సత్యగౌరికి టీబీ కారణంగా నరాలు చచ్చు పడిపోవడం వలన ఆవిడ ఆరోగ్య పరిస్థితి క్షీణించింది. వైద్య నిమిత్తం వాళ్లు అక్షయ సేవా సంస్థను ఆర్థిక సహాయం కోరారు. దీంతో సేవా సంస్థ సభ్యులు రావులపాడు గ్రామం వెళ్లి సంస్థ సభ్యులు చేతుల మీదుగా ఆర్థిక సాయాన్ని అందజేశారు.